

## Види і зміст поточних контрольних заходів

№ змістового модуля	Вид поточного контрольного заходу	Зміст поточного контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
1	Тестування усне опитування	Питання для підготовки: Вплив фізичних навантажень на розвиток та зміцнення організму людини.	Усне опитування: 3 бали – правильна відповідь на всі питання; 2 бали – правильна відповідь на 7 питань; 1 бал – правильна відповідь на 4 питання	3
	Комплекси аеробіки	Скласти комплекс з базової та степ аеробіки. Скласти комплекс на килимках.	Проведення одного з комплексів аеробіки: 9 балів – технічно й методично вірно проведений комплекс; 7 балів – правильно проведений комплекс, з 2-3 помилками; 5 балів – проведений комплекс з 5-6 помилками.	9
	Виконання нормативу	Тестовий норматив на гнучкість (нахил тулуба вперед)	Юнаки: 14см – 3 бали 10см – 2 бали 7см – 1 бал Дівчата: 17см – 3 бали 14см – 2 бали 10см – 1 бал	3
<b>Усього за ЗМ 1 контр. заходів</b>	<b>2</b>			<b>15</b>
2	Тестування усне опитування	Питання для підготовки: Правила змагань з баскетбол. Правила змагань з волейболу.	10 тестів з в системі Moodle: 3 бали – правильна відповідь на всі питання; 2 бали – правильна відповідь на 7 питань; 1 бал – правильна відповідь на 4 питання	3
	Виконання баскетбольних нормативів	Тестування з технічної підготовки в баскетболі: штрафний кидок з 5 кидків, влучання	5 кидків 3 влучання – 3 бали 5 кидків 2 влучання – 2 бали 5 кидків 1 влучання – 1 бал	3

	Виконання волейбольних нормативів	кидок у русі – вірне виконання кидка правою і лівою рукою.  Тестування з технічної підготовки в волейболі: передача (зверху, знизу) через сітку з 5 спроб  Подача в зону (з 5 подач) з 5 спроб	влучання з 1-ї спроби - 3 бали влучання з 2-ї спроби – 2 бали влучання з 3-ї спроби – 1 бал  3 передачі – 3 бали 2 передачі – 2 бали 1 передача – 1 бал  3 подачі – 3 бали 2 подачі – 2 бали 1 подача – 1 бал	<b>3</b>  <b>3</b>  <b>3</b>
<b>Усього за ЗМ 2 контр. заходів</b>	<b>2</b>			<b>15</b>
<b>3</b>	Тестування усне опитування	Скласти комплекс вправ для розвитку групи м'язів	3 бали – правильно складений комплекс; 2 бали – допущені в складанні комплексу 2-3 помилки; 1 бал – допущені в складанні комплексу 4-5 помилок	<b>3</b>
	Виконання нормативів	Тести з розвитку сили плечового поясу:  Присідання на одній нозі (правій і лівій)  «Планка»  Пресс за 1 хв.:	Юнаки: підтягування 12 раз – 3 бали 10 раз – 2 бали 8 раз – 1 бал Дівчата: підтягування на низькій перекладині 10 раз – 3 бали 8 раз – 2 бали 6 раз – 1 бал  Юнаки: 13 раз -3 бали 11 раз – 2 бали 9 раз – 1 бал Дівчата: 11 раз – 3 бали 9 раз – 2 бали 7 раз – 1 бал  Юнаки: 90 с – 3 бали 70 с – 2 бали 50 с – 1 бал Дівчата: 80 с – 3 бали 60 с – 2 бали 40 с – 1 бал  Юнаки: 40 – 3 бали 33 – 2 бали	<b>3</b>  <b>3</b>  <b>3</b>  <b>3</b>

			28 – 1 бал Дівчата: 37 – 3 бали 32 – 2 бали 27 – 1 бал	
<b>Усього за ЗМ 3 контр. заходів</b>	<b>2</b>			<b>15</b>
<b>4</b>	Тестування усне опитування	Дати визначення поняття однієї з 5 основних фізичних якостей людини.	5 тестів з в системі Moodle: 3 бали – правильна відповідь на всі питання; 2 бали – правильна відповідь на 4 питання; 1 бал – правильна відповідь на 3 питання	<b>3</b>
	Виконання нормативів	Тести з фізичної підготовки: Човниковий біг 4x9м	Юнаки: 9,7 с – 3 бали 10,2 с – 2 бали 10,7 с – 1 бал Дівчата: 10,7 с – 3 бали 11,2 с – 2 бали 11,7 с – 1 бал	<b>3</b>
		Стрибок у довжину з місця	Юнаки: 2,25м – 3 бали 2,05м – 2 бали 1,90м – 1 бал Дівчата: 1,70м – 3 бали 1,60м – 2 бали 1,50м – 1 бал	<b>3</b>
		Пробігання 20м	Юнаки: 4,4с – 3 бали 4,7с – 2 бали 5,1с – 1 бал Дівчата: 5,0с – 3 бали 5,3с – 2 бали 5,7с – 1 бал	<b>3</b>
	Стрибки на скакалці за 30с	Юнаки: 70 раз -3 бали 65 раз -2 бали 55 раз – 1бал Дівчата: 80 раз – 3 бали 75 раз – 2 бали 65 раз – 1 бал	<b>3</b>	
<b>Усього за ЗМ 4 контр. заходів</b>	<b>2</b>			<b>15</b>
<b>Усього за змістові модулі контр. заходів</b>	<b>8</b>			<b>60</b>

## Підсумковий семестровий контроль

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
Залік	Тестування в системі Moodle:	Тести з теоретичної підготовки в системі Moodle: 1) фізичні якості 10 тестів 2) функціональна підготовка – 10 тестів 3) гігієна (загальна і під час занять фіз.вихованням) 10 тестів 4) вплив фізичного виховання на всебічний розвиток людини – 10 тестів 5) тести з правил змагань з ігрових видів спорту – 10 тестів	Студент обирає 3 варіанти тестів з 5 можливих: 15 балів – 28 правильних відповідей; 14 балів – 26 правильних відповідей; 13 балів – 24 правильних відповідей; 12 балів – 22 правильних відповідей; 11 балів – 20 правильних відповідей; 10 балів – 18 правильних відповідей.	<b>15</b>
	Виконання нормативів	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи  Присідання на двох ногах за 50с	Юнаки: 44 рази – 5 балів 38 раз – 4 бали 32 рази – 3 бали 26 раз – 2 бали 20 раз – 1 бал Дівчата: 24 рази – 5 балів 19 раз – 4 бали 15 раз – 3 бали 11 раз – 2 бали 7 раз – 1 бал  Юнаки: 50 раз -5 балів 48 раз – 4 бали 46 раз – 3 бали 44 рази – 2 бали 41 раз – 1 бал Дівчата: 50 раз -5 балів 48 раз – 4 бали 46 раз – 3 бали	<b>5</b>  <b>5</b>

		<p>Піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв</p> <p>«Планка»</p> <p>Гнучкість (нахил тулуба вперед)</p>	<p>44 рази – 2 бали 41 раз – 1 бал</p> <p>Юнаки: 53 рази – 5 балів 47 раз – 4 бали 40 раз – 3 бали 34 рази – 2 бали 28 раз – 1 бал</p> <p>Дівчата: 47 рази – 5 балів 42 рази – 4 бали 37 раз – 3 бали 32 рази – 2 бали 27 раз – 1 бал</p> <p>Юнаки: 140с – 5 балів 120с – 4 бали 100с – 3 бали 80с – 2 бали 60с – 1 бал</p> <p>Дівчата: 120с – 5 балів 100с – 4 бали 80с – 3 бали 60с – 2 бали 40с – 1 бал</p> <p>Юнаки: 20см – 5 балів 17см – 4 бали 14см – 3 бали 10см – 2 бали 7см – 1 бал</p> <p>Дівчата: 23см – 5 балів 20см – 4 бали 17см – 3 бали 14см – 2 бали 10см – 1 бал</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>5</b></p> <p><b>5</b></p>
Усього за підсумковий семестровий контроль				<b>40</b>